***Конспект урока по физической культуре для учащихся 3 класса.***

**Место проведения:** спортивный стадион

**Время проведения:** 40 минут

**Задачи урока:**

1) Обучать подъёму способом «лесенкой».

2) Закреплять передвижение ступающим и скользящим шагом.

3) Способствовать развитию скоростных качеств посредством передвижения на лыжах.

**Инвентарь:** лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть  урока | Содержание | Дозировка | Организация и управление с методикой обучения |
|  | 1. Построение, приветствие, сообщение задач урока  2. Передвижение к месту занятия.  3. Строевые упражнения на месте:  - выполнение команды «равняйсь!»  - выполнение команды «смирно!»  - выполнение команды «нале-во!»  - выполнение команды «напра-во!»  - выполнение команды «вольно!»  4. Комплекс ОРУ:   1. И.П. – О.С.   1-2 – рывки руками перед грудью  3-4 – поворот вправо, руки в стороны  5-6 – тоже  7-8 – тоже, поворот в лево   1. И.П. – ноги врозь, руки на пояс   1 – наклон влево  2 – И.П.  3-4- тоже вправо   1. И.П. – О.С.   1 – выпад влево  2 – И.П.  3 – выпад вправо  4- И.П.   1. И.П. – О.С.   1 –присед  2 – И.П.  3-4 – тоже  5. Передвижение по учебному кругу  6. Перестроение. | 1 мин.  200м.  4 мин.  6-8 раз.  6-8 раз  6-8 раз  10-12 раз  300 м.  1 мин. | Проверить экипировку,  следить за дисциплиной  без лыж  в шеренге  равнение в сторону направляющего  равнение по центру  необходимо разомкнуться  выполнять на лыжах,  палки на снегу справа  выполнять под счёт  руки не сгибать  смотреть прямо  палки на снегу справа  ноги прямые  смотреть вперёд  выпад глубже  дыхание не задерживать  палки в руках,  выполнять с опорой на палки  приседания глубокие  интервал 3 м.  в шеренгу |
|  | I.  1.Объяснение техники подъёма «лесенкой»  2. Показ  3. Стоя на месте поочерёдная постановка лыж на правое и левое ребро  4. Передвижение на равнине приставными шагами вправо, влево  5. Передвижение способом «лесенкой» в подъём средней крутизны  6. Передвижение способом «лесенкой» в подъём умеренной крутизны  II.Закрепление передвижения ступающим и скользящим шагом, имитационные упражнения.  1)И.П. – О.С.  1 – шаг левой ногой с наклоном туловища  2 – И.П.  3-4- то же правой  2) И.П. – О.С.  1– согнуть ноги в коленных суставах  2 – шаг левой с наклоном туловища, левую руку назад, правую вперёд  3-4 – то же  Подводящие упражнения:  1.передвижение скользящим и ступающим шагом без палок  2. то же с палками  3. прохождение дистанции до 1 км.  4. выполнить ускорения по сигналу учителя | 30 с.  30 с.  2 мин.  2 мин.  2 мин.  3 мин.  6-8 раз  6-8 раз  2 мин.  2 мин.  7- 9 мин.  3x50 | подъём необходимо выполнять перпендикулярно склону  лыжи закантованы  подъём выполнять перпендикулярно склону  активная постановка лыжных палок на снег  правую прямую ногу поднять над снегом на 10-15 см.  левую руку отвести назад  правую вынести вперёд до уровня плеча  массу тела перенести на левую ногу,  правую прямую оторвать от снега  туловище наклонить вперёд,  руки в локтях согнуты  твердая постановка палок на снег  использовать изученные хода  ускорения выполнять, учитывая возможности своего организма |
|  | 1.Спокойное передвижение на лыжах к школе  2.Упражнения на восстановление дыхания  3.Построение  4.Подведение итогов урока  5. Очистить инвентарь от снега и подготовить к сдаче.  6. Сдать инвентарь | 2 мин.  3-4 раза  30 с.  30 с.  1 мин.  1 мин. | руки вверх - вдох,  вниз - выдох  отметить активных учащихся  проследить за дисциплиной |